TEXTES INTÉRESSANTS À LIRE ...


Retour page des parents

Voici des textes qui sont souvent envoyés aux parents de l'école et que nous mettons à la disposition des visiteurs du site et aux parents qui voudraient les relire en ligne. Le conseil d'établissement a suggéré les textes sur les leçons et les devoirs de la revue "Veux-tu savoir".

Estime de soi

Les émotions ou comment aider en gros nos enfants à identifier et à exprimer leurs émotions

Il est crucial de nous reconnaître le droit, à nous et à nos enfants, de ressentir des émotions tant positives que déplaisantes ou douloureuses. Elles sont normales et légitimes. Cependant, nous avons le devoir aussi d'apprendre pour nous-mêmes et d'enseigner à nos enfants comment exprimer ces émotions de façon acceptable socialement. Comment faire?

1. **Reconnaître et nommer les émotions (dire et se dire)**

Tout d'abord, nous pouvons nommer à la place de l'enfant l'émotion vécue :

« Tu as l'air inquiet » ou « tu as de la peine en ce moment; tu as le droit de ressentir cela ». Ensuite, nous pouvons encourager l'enfant à dire ce qu'il ressent par des paroles : « Tu es furieuse, toi. Qu'est-ce qui se passe? » Tu peux me dire : « Je suis fâchée après toi, maman, mais je n'accepte pas que tu me dises des insultes ». De notre part, il est bon de dire à l'enfant que nous comprenons son sentiment. Nous aussi, nous avons à exprimer clairement aux enfants nos sentiments en utilisant le « je » : « Je suis contente que tu m'aides à ranger la vaisselle » ou « je suis déçue que tu n'aies pas nourri le chat tel qu'entendu ». Ainsi, n'oublions pas : « Quand le cœur est plein, il faut que les lèvres s'ouvrent » (Hoffman)

2. **Permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions par des moyens substituts**

Dans le cas de la colère, il est préférable de transformer son geste et le rendre socialement acceptable au lieu de lui interdire tout geste énergique. Se défouler sur un coussin ou un « punching bag » est un excellent moyen. D'ailleurs, nous pouvons accompagner notre enfant et lui dire : «Montre-moi en frappant ton oreiller comment tu es furieux après moi ». Et pendant qu'il frappe, nous traduisons son geste : « Tu m'en veux de t'avoir dit non. Des fois, je te mets en colère. Je suis contente que tu m'aies montré cela. Si jamais tu te sens encore comme cela, viens me le dire ». Jouer du tambour dehors, déchirer du vieux papier, lancer des poches de sable, courir, grimper, sauter dehors, tripoter de la pâte à modeler, etc… sont tous des moyens de liquider le trop plein d'émotions et d'énergie. Faire un dessin (même un gribouillage), écrire une lettre ou dans son journal intime sont également bénéfiques.

3. **Utiliser les jeux pour exprimer les émotions**

Le jeu permet à l'enfant de s'exprimer, de s'exercer, de se défouler, d'apprivoiser, de

contrôler ses peurs et de se sécuriser. Manipuler des marionnettes avec notre

enfant

tout en racontant une histoire qui touche de près le vécu de l'enfant s'avère très utile. En

somme, le jeu symbolique est une voie privilégiée d'expression émotionnelle.

4. Explorer le monde des livres et des histoires

Laissons-nous séduire par la littérature-jeunesse : il existe une quantité de livres qui

touchent la vie émotionnelle de nos enfants pour tous les âges, ou encore, au moment

du coucher, on peut leur raconter ou leur faire raconter leur journée. À partir de trois ou

quatre ans, nous pouvons raconter une histoire dont le personnage est un enfant

du même âge que le nôtre, on lui demande de continuer l'histoire et ainsi de suite.

En somme, nous venons de voir ensemble plusieurs façons d'explorer le monde

émotionnel de nos enfants : par les mots, par des moyens substituts, par les jeux, par les

livres et les histoires. Surtout, souvenons-nous que ce qui est utile pour notre enfant

l'est d'abord pour nous-mêmes et faisons-nous confiance dans notre capacité de

trouver des façons originales et personnelles d'exprimer nos émotions.

Livres : *L'intelligence émotionnelle* par Daniel Goleman

***Les intelligences multiples* par Thomas Armstrong**

Katia Bernet
Directrice

Source : C.L.S.C. La Presqu'île

LE CADEAU PARFAIT !

J'ai parcouru plusieurs kilomètres pour trouver le cadeau parfait pour mon enfant. Après deux longues soirées, fatigué, j'ai pensé lui demander ce qu'il voulait. Voici sa liste de cadeaux:

J'aimerais être Félix, notre petit chat, pour être moi aussi pris dans vos bras chaque fois que vous revenez à la maison.

J'aimerais être un baladeur pour me sentir écouté par vous deux, sans aucune distraction, n'ayant que mes paroles au bout de vos oreilles. Fredonnant l'écho de ma solitude.

J'aimerais être un journal pour que vous preniez un peu de temps, à chaque jour, pour me demander de mes nouvelles...

J'aimerais être une télévision pour ne jamais m'endormir le soir sans avoir été, au moins une fois, regardé avec intérêt...

J'aimerais être une équipe de hockey pour toi Papa afin de te voir t'exciter de joie à chacune de mes victoires; et un roman pour toi Maman, afin que tu puisses lire mes émotions...

À bien y penser, je n'aimerais être qu'une chose, un cadeau inestimable pour vous deux. Ne m'achetez rien, permettez-moi seulement de sentir que je suis votre enfant...

Merci de m'avoir lu.

Estime de soi

Retour vers le haut

Mon enfant, mon miroir ?

GUiDE DES PARENTS MAI 2001

"Vous avez créé une vie, maintenant laissez-la à votre enfant. Laissez-le décider ce qu'il veut faire de la vie que vous lui avez donnée" .Citation de Thomas Gordon -Parents efficaces.

Dès l'annonce de l'arrivée prochaine d'un enfant, quels parents n'ont pas souhaité avoir l'enfant le plus beau, le plus docile, le plus intelligent et qui deviendrait une personnalité marquante de notre société ?

Puis, l'enfant arrive et les années passent. Comme parents, nous nous efforçons de donner à notre enfant ce qu'il y a de meilleur .Mais inconsciemment, n'essayons-nous pas de réussir notre vie à travers celle de notre enfant ?

Dans notre société où tout est axé sur les performances, nous jugeons les qualités d'un bon parent à travers les réussites de son enfant: travail enviable, réussite sociale, belle maison, beaux enfants, etc... Ceci peut expliquer pourquoi, comme parents, nous avons tendance à souhaiter pour notre enfant ce que nous aurions voulu réussir. Nous aimerions tous être des parents parfaits avec des enfants parfaits. Malheureusement, la perfection n'est pas de ce monde.

Chaque parent agit au mieux de ses connaissances avec une personnalité qui lui est propre, son vécu, ses croyances et ses valeurs. Chaque enfant est unique. Il n'est pas le prolongement de ses parents malgré certaines similarités. Il a son propre potentiel avec ses forces et ses faiblesses. Ceci explique pourquoi il ne peut être formé selon un modèle préconçu. Nous transmettons à l'enfant nos valeurs et nous lui confions la responsabilité de faire les meilleurs choix selon son individualité et sa réalité.

Si nous entretenons trop d'ambition pour nos enfants, nous risquons de les décourager. Nos exigences, parfois trop élevées, peuvent l'exposer aux échecs répétés et ainsi miner son

estime de soi. L'inverse comporte aussi des conséquences. Trop le gâter, c'est souvent pallier aux manques vécus de notre passé.

L'enfant doit savoir qu'il existe des limites et des contraintes dans la vie de tous les jours. L' estime de soi de ce dernier sera d'autant plus grande si vous n'essayez pas de faire de lui ce qu'il n'est pas mais que vous l'aidez à devenir ce qu'il veut et ce qu'il peut.

Il n'est certes pas facile d'être parent, surtout qu'aucun enfant naît avec son mode d'emploi. Il faut donc profiter de chacun des bons et moins bons moments passés avec nos enfants pour accomplir cette tâche des plus importantes de notre rôle parental.

Petite pensée d' Abraham H. Maslow : "On peut considérer qu'une grande partie des perturbations chez les enfants et les adolescents sont une conséquence de l'incertitude des adultes face aux valeurs."

La directrice,

Katia Bernet
Source .C.L.S.C. La Presqu'Île



La confiance en soi : enfants et parents

Par Jean Bourque, orthopédagogue, et Robert Darche, enseignant

Il peut paraître insolite d'entrevoir un article sur la confiance en soi en lien avec les devoirs et les leçons. Pourtant, la confiance est indispensable à l'enfant pour qu'il puisse acquérir les compétences qui l'aideront à surmonter les obstacles inévitables des apprentissages. Elle est nécessaire également aux parents pour qu'ils puissent eux aussi se sentir compétents et confiants lorsqu'ils ont à aider leur enfant dans les devoirs et les leçons.

La confiance en soi est l'aptitude ou la capacité à se fier à soi, à ses propres ressources pour passer à l'action et pour atteindre un but. La confiance en soi est reliée aux actions que l'on doit poser pour réaliser des projets, relever des défis réalistes. Elle se développe en atteignant des petits objectifs selon nos capacités et notre âge.

La confiance en soi nous amène vers le monde extérieur. Elle se ressent par un sentiment de sécurité face à ce monde extérieur. En ce sens, elle diffère de l'estime de soi qui est reliée à l'image que l'on se fait de soi et à l'image que l'on nous projette. L'estime de soi est la capacité de reconnaître sa valeur personnelle et de s'aimer comme on est. L'estime de soi nous ramène à l'intérieur de nous.

Si l'estime de soi permet de s'accepter et de s'apprécier, la confiance en soi permet d'avancer. Or, il arrive souvent que des enfants, malgré une bonne et saine estime d'eux-mêmes, aient de la difficulté à apprendre, à surmonter un examen difficile ou un nouvel apprentissage. Malgré les encouragements répétés qui leur sont prodigués par leur entourage, ils seront portés à se décourager, à se blâmer ou à blâmer les autres plutôt qu'à se relever les manches. Ils ne manquent pas de valorisation, ni d'éloges. Ils ne manquent pas d'amour, ils sont respectés et appréciés. Ils n'ont pas de carence au niveau de l'estime de soi.

Cependant, en raison de leur jeune âge, la plupart des enfants n'ont pas développé la confiance nécessaire qui leur permettra de réaliser qu'ils pourront réussir avec du temps et de la patience. Même si on leur reflète une image positive d'eux-mêmes, ils ne comprennent pas encore qu'ils auront à rencontrer des difficultés et avoir des efforts à faire avant de réussir à comprendre un devoir ou à mémoriser des leçons.

Ces réactions d'insécurité ou de manque de confiance en soi face aux apprentissages sont bien normales. Et c'est là que le rôle des parents et des enseignants devient important. La confiance en soi chez l'enfant passe avant toute chose par la confiance qu'il peut faire aux autres : les parents, les enseignants ou tout autre adulte signifiant pour l'enfant. Par exemple, l'enfant aura pris confiance en lui pour apprendre à marcher par le support que ses parents lui auront prodigué en le tenant par la main au début de ses premiers pas et par les encouragements à se relever lorsqu'il est tombé. Comme parent, nous avions suffisamment confiance en nous et en notre enfant pour savoir que, même s'il tombait quelques fois, il pourrait quand même apprendre à marcher. Nous avons persévéré dans notre rôl[illegible] de support jusqu'à ce que l'enfant a[illegible] assez confiance en lui pour marche[illegible] seul. Avant d'y arriver, c'est en nou[illegible] que l'enfant avait confiance et il se sen[illegible]tait assez en sécurité pour risquer se[illegible] premiers pas.

Il en ira de même pour le dévelop[illegible]pement de la confiance en soi dans le[illegible] apprentissages scolaires. Il est norma[illegible] que l'enfant manque de confiance en l[illegible] face à l'inconnu, par exemple : les nou[illegible]veaux apprentissages, l'adaptation [illegible] l'école, le passage du primaire au s[illegible]condaire, les nouveaux amis, les nou[illegible]veaux professeurs. Nous pouvons aide[illegible] l'enfant à développer sa confiance e[illegible] lui, en lui apportant de la sécurité p[illegible] la constance dans nos encouragement[illegible] par les permissions accordées et aus[illegible] par les restrictions. La confiance en s[illegible] se développe également en donnant d[illegible] responsabilités réalistes et en l'aidant [illegible] développer des compétences.

Il est également important de com[illegible]prendre, comme parent, que l'on do[illegible] passer outre les oppositions de l'enfa[illegible] et ne pas abandonner devant les dif[illegible]cultés rencontrées dans certains doma[illegible]nes. De cette façon, on peut l'amener [illegible] bâtir sa confiance en l'aidant à faire [illegible] lien entre l'effort, la persévérance et [illegible] fierté de réussir. La période des devo[illegible] et des leçons est une belle occasion po[illegible] faire prendre conscience de ce lien [illegible] par le fait même aider son enfant à av[illegible] davantage confiance en ses moyens.

Jean Bourque, orthopédagogue, et Robert Darche, enseignant, donnent des conférences aux parents sur les devoirs et les leçons : (450) 668-2930.

